

【第一篇】

生

第一章

在死亡的镜子中

第一次接触死亡的经验，是在我七岁左右。那时候，我们准备离开东部高原前往西藏中部。我的上师有一位侍者名叫桑腾（Samten），他是一位很好的出家人，在我童年时代很疼我。他的脸明亮、圆润而丰满，随时都会开颜而笑。因为他很随和，所以是寺庙中最受欢迎的人。我的上师每一天都会开示佛法、传授灌顶、领导修行、主持法会。每天终了后，我都会召集同伴做些小表演，模仿早上的一切。桑腾总会拿我的上师在早上穿过的长袍借给我，从来没有拒绝过。

后来，桑腾突然病倒了，病情立即恶化。我们不得不延迟出发。随后的两个星期令我终生难忘。死亡的臭味像乌云般笼罩着一切，我一想起那段日子，就不期然闻到那股味道。整座寺庙弥漫在死亡的阴影下，可是，一点也没有恐怖的气氛；有我的上师在，桑腾的死就显得特别有意义，变成我们每个人的课程。

在我上师驻锡的小寺里，桑腾就躺在靠窗的床上。我知道他即将不久人世。我不时走进那个房间，坐在他旁边，他已经不能说话了，他的脸变得憔悴而干瘪，让我大为吃惊。我很明白他就要离我们而去，再也看不到他了。我感到非常悲伤孤独。桑腾死得很艰苦，我们随时可以听得到他极力挣扎的呼吸声，也可以闻得出他的肉体正在腐坏。整个寺庙鸦雀无声，只剩下他的呼吸声。一切注意力都集中在桑腾身上。虽然桑腾的死把他折磨得很痛苦，但我们看得出他内心很平静，对自己也充满信心。最先我无法解释这一点，但后来我知道了它的来源：他的信仰，他的训练，还有我的上师就在身边。虽然我感到悲伤，但我知道只要我的上师出现，一切问题就会迎刃而解，因为他能够帮助桑腾解脱。后来我才知道，每一个修行人都梦想在他上师面前去世的福报，让上师引导他走过死亡。

在蒋扬钦哲引导桑腾宁静地走向死亡时，他对桑腾开示他正

在经过的每个过程。我的上师知识精确，信心充满，和平安详，令我惊讶不已。只要上师在场，即使是最焦虑不安的人，也可以从他安详的信心中获得保证。现在，蒋扬钦哲正在告诉我们，他对于死亡丝毫不恐惧，这并不是说他对死亡看得很草率；他经常告诉我们他怕死，警告我们不要幼稚或自满地对待死。然而，到底是什么原因让我的上师在面对死亡时，能够这么镇定、从容、有条不紊而又出奇的无忧无虑？那个问题让我着迷不已，也教我神往不已。

桑腾的死震撼着我。七岁时，我第一次看到我正在接受训练的那个传统竟然这么法力无边，我开始了解修行的目的何在。修行让桑腾接受死亡，也让他清晰地了解痛苦是一个精深、自然的净化过程的一部分。修行让我的上师对于死亡了若指掌，知道如何正确地引导人通过死亡。

在桑腾圆寂后，我们就启程前往西藏首府拉萨，费时三个月，那是一段辛苦的马背旅程。从那儿我们继续前往藏中和藏南朝圣，这些地方都是第七世纪以来把佛教传入西藏的圣贤、国王和学者的圣地。我的上师是西藏传统许多上师的化身，声誉崇隆，因此所到之处，都受到热烈的接待。

我对那次旅程极感兴奋，美丽的回忆仍然萦绕脑际。西藏人起得很早，为着能充分使用自然的光线。天一黑我们就上床，破晓前我们就起床；当第一道曙光照临前，背负行李的濛牛就出来了。大伙儿拆下帐篷，最后才拆除厨房和我上师的帐篷。斥侯先行，寻找良好的扎营地点，中午左右我们就停下来扎营休息。我喜欢在河边扎营，倾听潺潺的流水声，或坐在帐篷里，听着雨点拍打篷顶的声音。我们的队伍不大，总共只有二十个帐篷。白天我骑在全黄色的骏马上，紧挨着我的上师。路上，他不停地开

示、说故事、修行，并特别为我设计修行法门。有一天，当我们快到扬卓曹（Yamdruk Tso）圣湖时，远远看到从湖面反射出碧玉般的光芒，队伍中的另一位喇嘛左顿（Lama Tseten），又面临死亡的威胁。

喇嘛左顿的死，又给我另一个强烈的教训。他是我师母的老师，师母迄今仍然健在。许多人认为她是西藏最有修行的女性。对我来说，她是一位隐形的上师，和蔼可亲，恭敬虔诚。喇嘛左顿身材魁梧，就像大家的爷爷。他六十几岁了，很高，头发灰白，流露出丝毫不矫柔做作的绅士风度。他也是禅定功夫很深的修行人，只要一靠近他，就会觉得安详庄严。有时候他会骂我，我也会怕他，但即使在偶然的严肃时刻，他也从来没有失去他的热情。

喇嘛左顿的死很特别。虽然附近就有一间寺庙，他却拒绝去，他说他不想留下一具尸体让他们清理。因此，我们照往常一样扎营，围成圈圈搭起帐篷。喇嘛左顿由师母护理和照顾，因为他是她的老师。当他突然叫她过来的时候，帐篷内只有她和我两个人在场。他对师母有一个窝心的称呼，称她“阿咪”，在他家乡话的意思是“我的孩子”。“阿咪，”他温柔地说，“过来。事情就要发生了。我没有其他的话可以送给你，你还是老样子，有你在身旁我就高兴。你要像过去一般地伺候你的先生。”

她当下就转身往外跑，但被他拉住袖子。“你要去哪儿？”他问。“我要去请仁波切。”她回答。“不要烦他，没有必要。”他微笑着。“我与上师之间，是没有距离的。”话刚说完，他凝视着天空，就过去了，师母挣脱身，跑出帐篷，叫我的上师。我愣在那儿，动弹不得。

我很惊讶，竟然有人那么信心满满地凝视死亡的脸。喇嘛左顿大可以请来他的喇嘛帮助他——这是每个人多么期待的事——

但他却一点也不需要。现在，我知道个中原因了：他的心中早就证得上师的现前。蒋扬钦哲与他同在，就在他的心中，没有一秒钟他觉得离开上师。

师母真的把蒋扬钦哲找来了。他弓身进入帐篷的样子，我仍然记忆犹新。他看了一下喇嘛左顿的脸，盯着他的眼睛，咯咯笑了起来。他一向叫他“拉根”、“老喇嘛”。这是他热情的表示。“拉根，”他说，“不要停在那个境界了！”我现在明白，他看出喇嘛左顿正在修习一种特殊的禅定法门，把他自己的心性和真理的虚空融合为一。“这是你知道的，拉根，当你做这种修行的时候，偶尔会有障碍产生。来！让我引导你。”

当时我吓呆了，接下来发生的事情，如果不是我亲眼目睹的话，我绝对不会相信。喇嘛左顿竟然复活了！我的上师就坐在他的身边，带着他修完颇瓦法（phowa），引导他在临终前的神识走过死亡。颇瓦法有多种修法，他当时所使用的方法，最后是由上师诵三遍的“阿”字母。当我的上师诵出第一个“阿”字时，我们可以听见喇嘛左顿跟着他大声念，第二声比较微弱，第三次发不出声，他就走了。

桑腾的死，教我修行的目的；喇嘛左顿的死，教我像他这种能力的修行人，经常在他们活着时隐藏他们的非凡特质。事实上，有时候它们仅在死亡的那一刻出现一次。即使那时候我还是小孩子，我已经知道桑腾的死和喇嘛左顿的死截然不同；我知道差别在于一个是终身修行的好出家人，另一个是体证比较多的修行人。桑腾以平凡的方式死去，虽然痛苦却充满信心；喇嘛左顿的死，则展示了他的来去自如。

在喇嘛左顿的丧礼举行后不久，我们就住进扬卓的寺庙。像平常一样。我还是睡在上师的旁边，我记得那个晚上我睁大眼睛看酥油灯的影子在墙壁上晃动。其他人都已经呼呼大睡了，只

有我彻夜难眠，哭了一整个晚上。我躺在那儿，想着死亡和我自己的死，在我的悲伤当中，慢慢浮现出一种深沉的接受，一旦接受死亡的事实，我就决心把一生奉献在修行上。

因此，在我年纪很小的时候，就已经开始面对死亡，探索死亡的含义。那时候，我从来也想像不出到底还有多少种死亡将接着发生。失去家人和我自己所拥有的每一样东西，就是一种死亡。我家姓拉卡藏（Lakar Tsang），一直是西藏最富有的家族。自从第十四世纪以来，我家是护持佛教最力的望族，护持佛法，协助大师推动弘法工作。

最令我心碎的死亡不久就发生了——那是我的上师蒋扬钦哲的死亡。失去他，我觉得我已经失去生存的基础。

现代世界的死亡

当我初到西方的时候，就被两种截然不同面对死亡的态度所震撼：一种是得自成长的西藏，一种是我当时在西方发现的态度。现代西方社会虽然有辉煌的科技成就，对于死亡、死亡当时或之后所发生的事却缺乏真正的认识。

我发现今日教育否定死亡，认为死亡就是毁灭和失掉一切。换句话说，大多数人不是否定死亡，就是恐惧死亡。连提到死亡都是一种忌讳，甚至相信一谈到死亡就会招来不幸。

其他人则以天真、懵懂的心情看待死亡，认为有某种不知名的理由会让死亡解决他们的一切问题，因此死亡就无可担忧了。想到这里，让我忆起一位西藏上师所说的话：“人们常常犯了轻视死亡的错误，他们总是这么想：‘嗯，每个人都会死。死不是什么大不了的事，死最自然不过了。我不会有问题的。’这个理论很美，但在临终的一刻就不太妙了。”²²

在这两种死亡态度中，一种是把死亡当做避之唯恐不及的事，另一种则是把死亡当做自个儿会解决的事。两者对于死亡真正的了解都何其错误啊！

世界上最伟大的精神传统，当然包括基督教在内，都清楚地告诉我们：死亡并非终点。它们也都留下未来世的憧憬，赋予我们的生活神圣的意义。然而尽管有这么多宗教的教义，现代社会仍是一片精神沙漠，大多数人想像这一生就只这么多了。对于来世，如果没有真正或真诚的信仰，大多数人的生活便缺乏任何终极的意义。

我终于体悟到，否定死亡的可怕影响力，绝不止于个人层面，它影响着整个地球。由于大多数人相信人生就只有这么一世，现代人已经丧失长程的眼光。因此，他们肆无忌惮地为着自己眼前的利益而掠夺地球，生活自私得足以毁灭未来。如同致力挽救亚马逊雨林的前任巴西环境部长所说的，我们到底还需要多少类似的警告呢？

现代工业社会是一种疯狂的宗教。我们正在铲除、毒害、摧毁地球上的一切生命系统。我们正在透支我们的子孙无法偿付的支票……我们的作为，好像我们就是地球上的最后一代。如果我们不从心理、心灵、见解上做一番彻底的改变，地球将像金星一般地变成焦炭而死亡。

对于死亡的恐惧和对于来生的无知，使得我们的环境受到变本加厉的毁灭，正威胁着我们一切的生命。因此，如果我们的教育不谈死亡是什么，或不给予人们任何死后的希望，或不揭开生命的真相，不是将使事情变得越来越糟吗？年轻人接受各种各样的教育，却对于了解生命整体意义，以及与生存息息相关的主题

题，茫然无知，有哪件事情比这个还要讽刺的呢？

有些我认识的佛教上师，会问前来请求开示的人们一个简单的问题：你相信今生之后还有来世吗？我常常对这种现象感到好奇。其实他们并不是问对方是否相信这个哲学命题，而是问对方从内心深处是否感觉到有来世。上师们知道，如果人们相信今生之后还有来世，他们的整个生命将全然改观，对于个人的责任和道德也将了然于胸。上师们必须怀疑的是，如果人们不深信这一世之后还有来世，必然会创造出一个以短期利益为目标的社会，对于自己行为的后果不会多加考虑。目前我们已经创造出一个残暴的世界，这么一个很少有真正慈悲心的世界，上述心态难道就是主要原因吗？

有时候我会想，在已开发世界中，那些最富裕、最强盛的国家，就像佛经上所描述的天界。天神的生活穷奢极侈，享尽欢乐，从来没有想过生命的精神层面。一切都很顺利，直到死亡逼近，出现不可逆料的腐坏现象。那时候，天神的娇妻美妾再也不敢接近他们，只是远远地把花丢过来，偶尔祈求他们能够再转世为天神。不论他们怎么回忆过去的快乐幸福，都不能使他们免于受苦；所有的作为只是火上添油而已。因此，临终的天神都是在痛苦中孤单地死去。

天神的命运，让我想起今天我们对待老人、病人和临终者的方式。我们的社会只迷恋年轻、性和权力，却逃避老年和病衰。当老年人完成了他们一生的工作而不再有用时，我们加以遗弃，这不是很可怕的事吗？我们把他们丢进老人院，让他们孤苦无依地死去，这不是很令人困惑的事吗？

现在不也是重新检讨我们是如何看待癌症或爱滋等绝症病患的时候了么？我认识不少死于爱滋病的人，他们经常被视为贱民，甚至连朋友也避之唯恐不及。大家把罹患爱滋病当成丢人现

眼的奇耻大辱，使得他们陷于绝望，也让他们觉得自己的生命可憎，在世界的眼中，他们已经死了。

即使是我们所认识或所爱的人濒临死亡时，我们也常常束手无策，不知道如何帮助他们走完人生；当他们去世之后，我们也不去想像他们将何去何从，或是我们应该如何继续帮助他们。事实上，如果有人这么想，也会被斥为荒诞无稽。

所有这些现象清晰地告诉我们：比起从前，我们现在更需要彻底改变我们对于死亡和临终的态度。

很高兴的是，人们的态度已经开始改变了。譬如，临终关怀运动在提供实际和情感的照顾方面，成绩斐然。不过，实际和情感的照顾仍然不够；临终的人需要爱和关怀，但他们的需要不只这些，他们需要发现死亡和生命的意义，否则我们怎么给他们终极的安慰呢？所以，帮助临终的人，必须包括精神的关怀，唯有靠精神方面的知识，我们才能真正面对死亡和了解死亡。

最近几年，西方先驱如精神科医师库布勒罗斯（*Elisabeth Kübler-Ross*）和雷蒙·慕帝（*Raymond Moody*）等人，对于死亡和临终的研究使我颇感欣慰。库布勒罗斯深入探讨我们应如何关怀临终者，认为只要付出无条件的爱和采取比较明智的态度，死亡可以是安详，甚至是转化的经验。慕帝对濒死经验的许多层面做科学研究，给予人类一个鲜活的和坚强希望：生命并不是在去世时就结束，确实有“死后的生命”。

不幸的是，有些人并未充分了解这些关于死亡和临终真相的意义。他们走向偏锋，把死亡当做一种荣耀；在年轻人自杀的悲剧例子里，他们相信死亡是美丽的事，也是对于生活压迫的解脱。但不管是因恐惧而拒绝正视死亡，还是把死亡浪漫化了，我们都是把死亡当做儿戏。对于死亡感到绝望和陶醉，都是一种逃避。死亡既不会令人沮丧，也不会令人兴奋，它只是生命的事

某些时刻的威力特别强，潜力特别大，不管你做什么，都能产生巨大而深远的影响。我把中阴想成如同走到悬崖边缘的时刻；譬如，上师向弟子介绍最重要、最原始和最核心的心性的时刻。不过，在这些时刻中，威力最大和最富潜能的，还是死亡的那一时刻。

因此，从西藏佛教的观点来看，我们可以把整个存在分成四个不断而息息相关的实体：（1）生，（2）临终和死亡，（3）死后，（4）转世。它们可以称为四种中阴：（1）此生的自然中阴，（2）临终的痛苦中阴，（3）法性的光明中阴，（4）受生的业力中阴。

由于中阴教法广大无边，巨细靡遗，因此，本书做了仔细的安排，一步一步地引导读者走过生和死的旅程。我们的探索，应该从直接反省死亡的意义和无常的许多层面开始——这种反省可以让我们在一息尚存的时刻，充分利用我们的这一生，也让我们在死亡的那一刻，不致于悔恨或自责虚过此生。西藏的著名诗人和圣哲密勒日巴尊者（Milarepa）说的好：“我的宗教是生死无悔。”

深入思索无常的秘密讯息，也就是思索究竟什么东西可以超越无常和死亡，可以直接引导我们进入古老有力的西藏佛法的核心：最根本的“心性”。心性是我们内心甚深的本质，也是我们所寻找的真理；体悟心性则是了解生死之钥。因为在死亡那一刻，凡夫心及其愚昧都跟着死亡，而且在这个空隙之间，像天空一样无边无际的心性，刹那间显现无遗。这个根本的心性，是生与死的背景，正如天空拥抱整个宇宙一般。

中阴教法说得很清楚，如果我们所了解的心，只是我们死亡时消散的心，我们就会对死后的事情一无所知，也无法了解心性更深的实相所呈现的新面向。因此，当我们还活着的时候，我们

每个人都应该熟悉心性。唯有如此，在我们死亡的那一刻，当它强有力地自然显露时，我们才能够有恃无恐，才能够视之为“自然”，就像中阴教法所说的“有如孩子投向母亲的怀抱”；而且还可以借着安住在那个状态中，终得解脱。

要描述心性，自然得介绍整套的禅坐方法，因为禅坐是可以让我们一再显露心性，并且逐渐加以体悟和稳定的唯一方法。因此，我们将说明人类演化、再生和业力（karma）的性质，以便让读者充分了解我们走在生死之道上的意义和内涵。

届时您将具备足够的知识，得以有把握地进入本书的中心：取材自许多不同来源的资料，以及对于四种中阴、死亡和临终的不同阶段所做的详尽说明。为了帮助自己或亲友度过生命、临终、死亡及死后的阶段，本书列出各种说明、实际的忠告，以及精神修行的法门。最后，本书将说明中阴教法如何帮助我们了解人心和宇宙的最深沉的本质。

我的学生经常问我：我们如何知道这些中阴到底是什么呢？中阴教法怎么可能如此惊人的准确呢？它们对于临终、死亡和轮回的每一个阶段，怎么可能说得那么清楚呢？答案也许一下子很难让许多读者了解，因为目前西方对于心的观念非常狭隘。纵使最近几年有重大的突破，尤其是在身心科学和超个人心理学方面，但是大多数科学家仍然把心简约成大脑的生理过程，与几千年来所有宗教的神秘家和禅修者的经验证明大相径庭。

因此，这样的一本书到底是根据什么写成的呢？诚如一位美国学者所说的，佛教的“内心科学”立基于“对实相有透彻而完整的认识，对自我和环境有经过印证的深度了解；换句话说，就是立基于佛陀的完全证悟。”⁴ 中阴教法的来源是证悟心、全然觉醒的佛心，这是远自本初佛以来许多历代大师所经验、说明和传承的心。许多世纪以来，他们对于心做了谨慎而仔细的探讨，以

及有系统而详尽的说明，给了我们有关生和死的最完整图像。我谨以蒋扬钦哲和其他伟大的上师所给我的启发，试图将这个完整图像，首度介绍给大家。

经过许多年来的思索、教授和修习，并与我的上师们澄清问题之后，我写成了这本《西藏生死书》（*The Tibetan Book of Living and Dying*），它是我所有上师心法教授的精髓，是一本新的《中阴闻教得度》和一本《西藏生命书》（*Tibetan Book of Life*）。我希望它是一本手册、指南、参考书和神圣启示的本源。我认为唯一而再、再而三地熟读这本书，书中许多层面的意义才能显露出来。您将发现，您越使用这本书，越能深刻地感受到它的深意，也将越能体悟中阴教法所传达给您的智慧深度。

中阴教法精确地告诉我们：如果我们对于死亡有所准备的话，将会发生什么事情。如果不准备的话，又将会是如何。该如何选择，其实是再清楚不过了。如果在我们还活着的现在拒绝死亡，那么我们的一生、死亡的那一刻和死亡之后，都将付出昂贵的代价。拒绝死亡的结果，将毁掉这一生和未来的生生世世。我们将无法充分利用这一生，且将受困于终将一死的自己。这种无知将夺掉我们开悟之旅的基础，把我们永远系缚在妄想的境界、不由自主的生死死，也就是我们佛教徒所谓的轮回苦海。²

然而，佛法的基本讯息却是，如果我们预做准备，不管是生是死，我们都将有很大的希望。佛法告诉我们，证得惊人而无边无际的自由，是在现世可以做得到的。这个自由，让我们可以选择死亡，并进而选择再生。对已经做了准备和修行的人来说，死亡的来临并不是失败而是胜利，是生命中最尊贵和最光荣的时刻。

第二章

无 常

在地球的任何地方，死亡都可以找得到我们——即使我们就像是在一个可疑和陌生的地方不停地转头设防——如果真有什么方法可以躲避死亡的打击，我将义无反顾——但如果你认为可以幸免一死，那你就错了。

人们来了又离开，来去匆匆，手舞足蹈，却不提一个死字。好得很，可是一旦大限来到——他们自己的死亡，他们的妻子、儿女、朋友的死亡——出其不意地抓着他们，让他们觉醒不过来，一无准备，然后情绪如狂风暴雨般征服他们，让他们哭得死去活来，怒气冲天，伤心欲绝！

如果想开始挣脱死亡对我们的最大宰制，就要采取截然不同的方式，让我们揭开死亡的神秘，让我们熟悉它，让我们习惯它；让我们随时想到死……我们不知道死亡在哪儿等待着，因此让我们处处等待死亡。对死亡的修行，就是解脱的修行。学会怎么死亡的人，就学会怎么不做奴隶。

蒙田¹

死亡的修行和解脱的修行为什么这么难呢？为什么我们又这么害怕死亡，竟连正眼也不敢看它呢？在我们的意识深处，我们知道凡人终将一死。我们知道，诚如密勒日巴尊者（Milarepa）所说的：“这个我们如此害怕，所谓的‘尸体’，此时此地就跟我们住在一起。”我们越拖延对死亡的正视，就越对它无知，恐惧和不安全感的阴影就越萦绕脑际。我们越想逃避那种恐惧，它就会变得越可怕。

死亡是个大迷雾，但有两件事情是可以确定的：其一，我们总有一天一定会死；其次，我们不知何时或如何死。因此，我们唯一可以确定的是不知道何时会死，而我们就把它当做借口，延

迟对死亡的正视。我们就像小孩玩捉迷藏一样，蒙住眼睛以为别人看不到我们。

为什么我们会生活在死亡的恐怖中呢？因为我们的本能欲望是要活着，而且继续活下去，而死亡却无情地结束了我们所熟悉的一切。我们认为死亡来到时，就会把我们投入一无所知的深渊里，或变成一个全然不同的人。我们想像死后自己变成一片迷惘，处在极端陌生的环境里，就像单独醒来一般，在焦虑的煎熬中，在陌生的国度中，对那块土地和语言一无所知，没有钱财，没有对外管道，没有护照，没有朋友……。

也许我们害怕死亡的最大理由，是因为不知道我们到底是谁。我们相信自己有一个独立的、特殊的和个别的身分；但如果我们勇于面对它，就会发现这个身分是由一连串永无止尽的元素支撑起来的：我们的姓名、我们的‘传记’、我们的伙伴、家人、房子、工作、朋友、信用卡……，我们就把安全建立在这些脆弱而短暂的支持之上。因此，当这些完全被拿走的时候，我们还知道自己到底是谁吗？

如果没有这些我们所熟悉的支撑，我们所面对的，将只是赤裸裸的自己：一个我们不认识的人，一个令我们焦躁的陌生人，我们一直都跟他生活在一起，却从来不曾真正面对他。我们总是以无聊或琐碎的喧闹和行动来填满每一个时刻，以保证我们不会单独面对这位陌生人。

这不就指出了我们生活方式的基本悲剧吗？我们生活在一个虚拟的身分之下，一个神经兮兮的童话世界里，跟《爱丽丝梦游仙境》中的假乌龟差不多。在激情的催眠之下，我们太过着迷于建造房子的快感，竟然把生活的房子盖在沙上。这个世界似乎真实得让我们可以相信，直到死亡粉碎了我们的幻想，并把我们的逐出隐藏的地方为止。因此，如果我们对更深的实相一无所知。我